

令和5年5月12日

保護者の皆様へ

名古屋市立名東高等学校長
伊藤 正規

講演会のご案内

日ごろは本校の教育にご理解とご協力を賜り、まことにありがとうございます。

本校では、スクールカウンセラーによるカウンセリング相談を行っております。お子様の悩みや不安に寄り添い心のケアをより充実させるため、3名の先生方に、週一回ずつ来ていただいています。このような相談活動をより身近に感じていただけますように、例年この時期に保護者の皆様を対象とした講演会を企画しております。是非この機会をご利用下さい。

テーマ 『 ストレスとの上手な付き合い方を身につける～子育てに生かすセルフケア～ 』
日時 6月20日（火） 13：00～14：00
会場 AV 教室（名東高校南棟2階、正面玄関（2階）よりお入り下さい）
講師 伊藤 未来 先生（臨床心理士・公認心理師、本校スクールカウンセラー）

講師より

近年、社会の急速な変化に伴い、子どものメンタルヘルスに関する問題が増加傾向にあります。加えて、ここ数年は新型コロナウイルスの影響により、私たちの生活のあり方は大きく変化を求められました。現代社会は、ネットや SNS の普及により利便性が向上した反面、生きづらさや心の疲れを感じやすい「ストレス社会」であるとも言えます。

そこで今回は、「ストレスとの上手な付き合い方」をテーマに、改めて「心の健康」について考えたいと思います。そして、慌ただしい日々の中で、少しでも楽に過ごすためのコツやテクニックをお伝えしたいと考えております。ぜひお気軽にご参加いただき、子どもも大人もより健やかに過ごすためのヒントを得ていただければ幸いです。

参加をご希望の方は下記申し込み票にご記入の上、**6月9日（金）まで**にお子さまを通じて、担任または保健室までご提出下さい。なお、お越しの際は公共交通機関をご利用下さい。

..... 切り取り

スクールカウンセラーによる

講演会に参加します

お名前（ ）

生徒氏名（ ）年（ ）組（ ）

講師の先生にご質問やご希望がありましたらお書き下さい。

[]